

Marzo

Almuerzo para escuela primaria

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27 <ul style="list-style-type: none"> • Pollo con marinada jamaíquina y arroz integral • Frijoles negros sazonados • Camotes asados mexicanos • Cuñas de naranja • Compota de manzana 	28 <ul style="list-style-type: none"> • Pollo griego y tazón de arroz integral y cítricos con garbanzos asados • Zanahorias glaseadas con cítricos • Verduras Fiesta • Manzana entera fresca • Uvas rojas sin semillas 	1 <ul style="list-style-type: none"> • Nachos con frijoles y queso V • Maíz mexicano asado • Ejotes con pimientos • Banana fresca • Mandarina fresca 	2 <ul style="list-style-type: none"> • Pollo y waffles con jarabe • Coles silvestres sazonados • Coliflor asado • Pera fresca • Manzanas homeadas con canela 	3 <ul style="list-style-type: none"> • Tacos de pescado estilo Baja • Espinaca salteada • Frijoles negros estilo mexicano • Banana fresca • Mandarina fresca
6 <ul style="list-style-type: none"> • Barritas de tostada francesa VE y salchicha de pavo con jarabe • Cuñas de papas sazonadas • Espinaca salteada al horno • Manzana entera fresca • Uvas rojas sin semillas 	7 <ul style="list-style-type: none"> • Tazón de desayuno con huevos, queso + papas con salsa V • Ejotes con pimientos • Verduras asadas al estilo de la Toscana • Pera fresca • Arándanos frescos 	8 <ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa con queso • Zanahorias y brócolis asados • Plátanos dulces • Manzana entera fresca • Cuñas de naranja 	9 <p style="text-align: center;">NO HAY CLASES</p>	10 <p style="text-align: center;">NO HAY CLASES</p>
13 <ul style="list-style-type: none"> • Pollo marinado con arroz integral • Frijoles negros sazonados • Plátanos dulces • Cuñas de naranja • Peras cortadas en cubos 	14 <ul style="list-style-type: none"> • Pastel de pollo con panecillo integral • Zanahorias glaseadas con cítricos • Ensalada de la huerta de acompañamiento • Manzanas homeadas con canela • Mandarina fresca 	15 <ul style="list-style-type: none"> • Pizza de pollo con salsa Buffalo • Ejotes con pimientos • Ensalada de tomate y pepino • Uvas verdes sin semillas • Ensalada de frutas combinadas 	16 <ul style="list-style-type: none"> • Barritas de tostada francesa VE con hamburguesa de salchicha de pavo y jarabe • Cuñas de papas sazonadas • Ensalada Caesar de acompañamiento • Cuñas de naranja • Manzana entera fresca 	17 <ul style="list-style-type: none"> • Pastel de carne de res con panecillo • Guisantes dulces • Zanahorias glaseadas • Banana fresca • Mandarina fresca
20 <ul style="list-style-type: none"> • Lasaña enrollada con grisines trenzados V • Garbanzos y calabacines guisados • Mezcla de verduras de la huerta • Uvas rojas sin semillas • Cuñas de naranja 	21 <ul style="list-style-type: none"> • Tacos de tinga de pollo • Plátanos dulces • Ensalada de tres frijoles • Banana fresca • Pera fresca 	22 <ul style="list-style-type: none"> • Pollo Tikka Masala con arroz integral • Zanahorias y brócolis asados • Ensalada Caesar de acompañamiento • Cuñas de naranja • Uvas rojas sin semillas 	23 <ul style="list-style-type: none"> • Perro caliente de pavo • Verduras al estilo Teriyaki • Maíz amarillo dulce • Arándanos frescos • Duraznos cortados en cubos 	24 <ul style="list-style-type: none"> • Quesadilla de verduras en fajitas V • Camotes asados mexicanos • Ensalada de tomate y pepino • Manzana entera fresca • Ensalada de frutas combinadas
27 <ul style="list-style-type: none"> • Magníficos macarrones con queso con nudo de ajo V • Verduras asadas al estilo de la Toscana • Ensalada Caesar de acompañamiento • Mandarina fresca • Peras cortadas en cubos 	28 <ul style="list-style-type: none"> • Pollo griego y tazón de arroz con cítricos • Puré de papas con ajo • Chicharos • Arándanos frescos • Duraznos cortados en cubos 	29 <ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa de pollo estilo Cordon Bleu • Ensalada de maíz y albahaca • Plátanos dulces • Ensalada de frutas combinadas • Nectarina fresca 	30 <ul style="list-style-type: none"> • Pollo a la mantequilla con arroz integral • Zanahorias y brócolis asados • Ensalada de la huerta de acompañamiento • Manzana entera fresca • Uvas verdes sin semillas 	31 <ul style="list-style-type: none"> • Pizza de pollo con salsa Buffalo • Frijoles negros sazonados • Coles silvestres • Pera fresca • Compota de manzana



Vegetariano V



Vegano VE



Origen Local

Elección del estudiante de leche descremada o con 1 % de grasa sin hormonas en cada comida.
Este menú está sujeto a cambios según disponibilidad.

Celebraciones gastronómicas

Semana Nacional del Desayuno Escolar del 3/6 al 3/10

Superbocado: peras

Escuche el crujido, concienciación sobre el hambre 3/8: manzanas

Día de Pi 3/14: pastel de pollo con panecillo integral

Día de San Patricio 3/17: pastel de carne con panecillo, zanahorias glaseadas y guisantes dulces

Un mundo de sabores, India 3/22: pollo Tikka Masala + arroz integral

Esta institución brinda igualdad de oportunidades



¡Síguenos!

@sodexomagicdcps

@sodexomagic.dcps

www.dcps.dc.gov/menus

Marzo

Almuerzo vegetariano y comida para llevar para escuela primaria

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27 <ul style="list-style-type: none"> Sloppy Joe vegano con salsa barbacoa VE Caja de humus clásica VE Frijoles negros sazonados Camotes asados mexicanos Cuñas de naranja Compota de manzana 	28 <ul style="list-style-type: none"> Pan plano mediterráneo V Ensalada de la huerta abundante con panecillo V Zanahorias glaseadas con cítricos Verduras Fiesta Manzana entera fresca Uvas rojas sin semillas 	1 <ul style="list-style-type: none"> Sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea VE Wrap César de pollo Maíz mexicano asado Ejotes con parmesano Banana fresca Mandarina fresca 	2 <ul style="list-style-type: none"> Chile arcoíris vegano con nachos VE Ensalada griega con panecillo V Coles silvestres sazonadas Coliflor asado Pera fresca Manzanas horneadas con canela 	3 <ul style="list-style-type: none"> Chana Masala VE con pan plano al horno de leña V Sándwich de ensalada de atún Espinaca salteada Frijoles negros estilo mexicano Banana fresca Mandarina fresca
6 <ul style="list-style-type: none"> Hamburguesa vegetariana V Sándwich de ensalada de atún Cuñas de papas sazonadas Espinaca salteada al horno Manzana entera fresca Uvas rojas sin semillas 	7 <ul style="list-style-type: none"> Sándwich de queso a la parrilla V Sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea VE Ejotes con parmesano Verduras asadas al estilo de la Toscana Pera fresca Arándanos frescos 	8 <ul style="list-style-type: none"> Tazón de fideos asiáticos con brócoli V Sándwich de ensalada de pollo Col rizada salteada con jengibre Zanahorias y brócolis asados Plátanos dulces Manzana entera fresca Cuñas de naranja 	9 <p style="text-align: center;">NO HAY CLASES</p>	10 <p style="text-align: center;">NO HAY CLASES</p>
13 <ul style="list-style-type: none"> Quesadilla de frijoles negros y batatas con salsa V Caja de humus clásica VE Frijoles negros sazonados Plátanos dulces Cuñas de naranja Peras cortadas en cubos 	14 <ul style="list-style-type: none"> Lo Mein vegetariano V Ensalada de la huerta abundante con panecillo Zanahorias glaseadas con cítricos Ensalada de la huerta de acompañamiento Manzanas horneadas con canela Mandarina fresca 	15 <ul style="list-style-type: none"> Hamburguesa vegetariana V Wrap César de pollo Ejotes con parmesano Ensalada de tomate y pepino Uvas verdes sin semillas Ensalada de frutas combinadas 	16 <ul style="list-style-type: none"> Tortellini vegetariano con grisines de queso V Ensalada griega con pan plano al horno de leña V Cuñas de papas sazonadas Ensalada Caesar de acompañamiento Cuñas de naranja Manzana entera fresca 	17 <ul style="list-style-type: none"> Pan plano mediterráneo V Sándwich de ensalada de atún Guisantes dulces Zanahorias glaseadas Banana fresca Mandarina fresca
20 <ul style="list-style-type: none"> Dal de lentejas con pan plano al horno de leña V Sándwich de ensalada de pollo Garbanzos y calabacines guisados Mezcla de verduras de la huerta Uvas rojas sin semillas Cuñas de naranja 	21 <ul style="list-style-type: none"> Hamburguesa vegetariana V Ensalada de espinacas con pan plano al horno de leña V Plátanos dulces Ensalada de tres frijoles Banana fresca Pera fresca 	22 <ul style="list-style-type: none"> Coliflor, garbanzos y curry de papas con arroz integral V Falafel y sándwich de verduras V Zanahorias y brócolis asados Ensalada Caesar de acompañamiento Cuñas de naranja Uvas rojas sin semillas 	23 <ul style="list-style-type: none"> Pizza vegetariana V Wrap de pollo con salsa Buffalo Verduras al estilo Teriyaki Maíz amarillo dulce Arándanos frescos Duraznos cortados en cubos 	24 <ul style="list-style-type: none"> Nachos con frijoles y queso V Sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea VE Camotes asados mexicanos Ensalada de tomate y pepino Manzana entera fresca Ensalada de frutas combinadas
27 <ul style="list-style-type: none"> Pizza vegetariana V Ensalada de la huerta abundante con nachos V Verduras asadas al estilo de la Toscana Ensalada Caesar de acompañamiento Mandarina fresca Peras cortadas en cubos 	28 <ul style="list-style-type: none"> Chile arcoíris VE con panecillo V Sándwich de ensalada de huevo Puré de papas con ajo Guisantes dulces Arándanos frescos Duraznos cortados en cubos 	29 <ul style="list-style-type: none"> Tortellini vegetariano con grisines de queso V Caja de humus clásica VE Ensalada de maíz y albahaca Plátanos dulces Ensalada de frutas combinadas Nectarina fresca 	30 <ul style="list-style-type: none"> Tazón de fideos asiáticos con brócoli Wrap de pollo con marinada jamaicana Zanahorias y brócolis asados Ensalada de la huerta de acompañamiento Manzana entera fresca Uvas verdes sin semillas 	31 <ul style="list-style-type: none"> Wrap de verduras de la huerta VE Sándwich de ensalada de pollo Frijoles negros sazonados Coles silvestres Pera fresca Compota de manzana



Vegetariano V



Vegano VE



Origen local

Elección del estudiante de leche descremada o con 1 % de grasa sin hormonas en cada comida.
Este menú está sujeto a cambios según disponibilidad.

Celebraciones gastronómicas

Semana Nacional del Desayuno Escolar del 3/6 al 3/10
Superbocado: peras
Escuche el crujido, concienciación sobre el hambre 3/8: manzanas
Día de Pi 3/14: pastel de pollo con panecillo integral
Día de San Patricio 3/17: pastel de carne con panecillo, zanahorias glaseadas y guisantes dulces
Un mundo de sabores, India 3/22: pollo Tikka Masala + arroz integral

Esta institución brinda igualdad de oportunidades



¡Síguenos!

@sodexomagicdcps

@sodexomagic.dcps

www.dcps.dc.gov/menus